

令和3年 5月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

12日(水)

季節の食べ物を味わう日

12日(水)は、季節の食べ物も盛りだくさんの献立です。給食を通して、季節の食べ物を味わいましょう。

さんさいうどん「わらび」

山菜とは、山野に自生し食用にできる植物のことです。



ちくわのおちゃあげ「まっちゃ」

ちくわの衣に愛知県産の抹茶を使用しました。抹茶の原料のお茶の葉は5月頃収穫を迎えます。



アスパラのごまあえ「アスパラガス」

アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」を意味していて、芽と茎の部分を食べています。



| 日曜 | 献立名 | 赤：おもにからだをつくるものとなる | | | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | | | 黄：おもにエネルギーのもとになる | | | アレルギー義務表示 | | 中学年量を掲載 | |
|------|-------------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------|------|----|------------------|----|-----|-----------------|--------------|---------|--|
| | | さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう | やさい・くだもの | ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | 卵 | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| 6 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | | | | |
| | かつおそぼろごはんのぐ | かつおフレーク | たまねぎ | さとう・あぶら | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | 563 | 24.7 | | | |
| | わかたけじる | わかめ・とうふ | にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ・たけのこ | | | | | | | | | | | |
| | こがねあえ | | ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし | さとう | | | | | | | | | | |
| 7 金 | りんごパン | | | りんごパン | | 小麦・乳 | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | コーンポタージュ | ぎゅうにゅう | たまねぎ・にんじん・パセリ・とうもろこし | こめこホワイトルウ・あぶら じゃがいも | 乳 | | | | | 717 | 25.0 | | | |
| | スパイシーフライドチキン | とりにく | にんにく・しょうが | こめこ・でんぷん あぶら | | | | | | | | | | |
| | カラフルソテー | | キャベツ・あかパプリカ・ピーマン | あぶら | | | | | | | | | | |
| 10 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | トックいりスープ | ベーコン | チンゲンサイ・はくさい・たけのこ・ねぎ | トック(もち) | | | | | | 583 | 20.3 | | | |
| | ブルコギふういため | ぎゅうにく | にんじん・たまねぎ・にら・もやし にんにく・しょうが | はるさめ・ごまあぶら・あぶら さとう | | | | | | | | | | |
| 11 火 | ごはん | | | こめ | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | すましじる | とりにく・かまぼこ・わかめ | にんじん・だいこん・えのきたけ ほうれんそう | | | | | | | 603 | 23.9 | | | |
| | なまあげのにくみそがけ 1~3ねん：1こ 4~6ねん：2こ | なまあげ・ぶたにく・みそ | たまねぎ・ごぼう・さやいんげん | さとう・でんぷん | | | | | | | | | | |
| 12 水 | しらたまうどん | | | しらたまうどん | | 小麦 | | | | | | | | |
| | さんさいうどん(しる) | ぶたにく・あぶらあげ | わらび・たけのこ・えのきたけ・しめじ なめこ・ほししいたけ・にんじん・ねぎ はくさい・こまつな | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | ちくわのおちゃあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん | ちくわ | まっちゃ | あぶら・こめこ | | | | | | | | | | |
| | アスパラのごまあえ | とりにく | アスパラガス・もやし | さとう・ごま | | | | | | | | | | |
| 13 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | ごじる | なまあげ・だいず・みそ とうにゅう | にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ | さといも | | | | | | 664 | 21.9 | | | |
| | メンチカツ | ぎゅうにく・ぶたにく | キャベツ・たまねぎ | パンこ・さとう・こむぎこ・あぶら でんぷん | 小麦 | | | | | | | | | |
| | ひじきのいために | ツナ・ひじき | さやいんげん・とうもろこし | さとう・あぶら | | | | | | | | | | |
| 14 金 | むぎごはん | | | こめ・おむぎ | | | | | | | | | | |
| | B・Bカレー | ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく えだまめ | じゃがいも・ひよこまめ・あぶら しろいんげんまめ・カレールウ | 小麦 | | | | | 723 | 21.0 | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | フルーツクリームヨーグルト | ヨーグルト・なまクリーム | パイナップル・もも・ナタデココ | さとう | 乳 | | | | | | | | | |
| 17 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | | | |
| | コンソメスープ | ウインナー | にんじん・キャベツ・アスパラガス エリンギ | じゃがいも | | | | | | 625 | 22.5 | | | |
| | ハンバーグのたまねぎソース | とりにく・ぶたにく | あかパプリカ・たまねぎ | でんぷん・じゃがいも・さとう ラード・あぶら | | | | | | | | | | |

きせつのだべものを
あじわうひ

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 6日、10日、11日、17日、21日、26日、27日、31日のおかずの原料には「乳・卵
小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては
明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



令和3年 5月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

| 日曜 | 献立名 | アレルギー表示 | | | アレルギー義務表示 | | 中学年量を掲載 | |
|------|-----------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------|---|--------------|-----------|
| | | 赤：おもにからだをつくるものになる | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | 黄：おもにエネルギーのもとになる | 卵 | 乳 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 18 火 | こがたロールパン | さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう | やさい・くだもの | ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | 小麦・乳 | | 549 | 25.5 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | やきそば | ぶたにく・いか | にんじん・ピーマン・キャベツ | やきそばめん・あぶら | 小麦 | | | |
| | はなやさいサラダ | ツナ | ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし | ノンエッグマヨネーズ | | | | |
| 19 水 | ごはん | | | こめ | | | 602 | 26.1 |
| | ウキウキおやこどんのぐ | とりにく・たまご・かまぼこ | ほししいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ | でんぷん・さとう | 卵 | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | いちのみやのごまみそしる | ぶたにく・なまあげ・みそ | なす・だいこん・こまつな こんにゃく | ごま | | | | |
| 20 木 | ごはん | | | こめ | | | 582 | 21.4 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | わかめスープ | ベーコン・わかめ・とうふ | にんじん・しめじ・チンゲンサイ たけのこ・ねぎ | | | | | |
| | あげぎょうざ・2こ | とりにく・だいず | キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが | でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ ラード・ごまあぶら | 小麦 | | | |
| 21 金 | ごはん | | | こめ | | | 678 | 29.4 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | ちゃんこじる | とりだんご・やきどうふ | にんじん・はくさい・しらたき こまつな・しょうが・えのきたけ | | | | | |
| | あげさばのおろしだれ | さば | しょうが・だいこん | でんぷん・さとう・あぶら | | | | |
| 24 月 | ごはん | | | こめ | | | 622 | 21.5 |
| | ポークチャップ | ぶたにく | にんじん・たまねぎ・にんにく ピーマン・しめじ・トマト | ハヤシルウ・じゃがいも・あぶら | 小麦 | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | ほねぶとサラダ | ハム・ちりめんじゃこ | きりぼしだいこん・れんこん・ごぼう きゅうり | ノンエッグマヨネーズ | | | | |
| 25 火 | ごはん | | | こめ | | | 634 | 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | じゃがいものにももの | とりにく・はんぺん | にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん | じゃがいも・さとう・あぶら | | | | |
| | あつやきたまご | たまご | | さとう・でんぷん・あぶら | 卵 | | | |
| 26 水 | むぎごはん | | | こめ・おおむぎ | | | 665 | 24.7 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | ぶたじる | ぶたにく・みそ | にんじん・しめじ・だいこん こんにゃく・ねぎ | さといも | | | | |
| | とりにくとごぼうのあまからだれ | とりにく・こうやどうふ | ごぼう・さやいんげん・しょうが | でんぷん・さとう・あぶら | | | | |
| 27 木 | ごはん | | | こめ | | | 602 | 26.6 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | さわにわん | ぶたにく | だいこん・にんじん・たけのこ ほししいたけ・こまつな・ごぼう | | | | | |
| | さわらのごまソース | さわら | | さとう・ごま・あぶら・でんぷん | | | | |
| 28 金 | ソフトめん | | | ソフトめん | 小麦 | | 632 | 28.7 |
| | わふうカレーソフトめん(しる) | とりにく・かまぼこ・あぶらあげ | にんじん・たまねぎ・ねぎ・えのきたけ | カレールウ・でんぷん | 小麦 | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | コーンサラダ | ツナ | ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし | ドレッシング | | | | |
| 31 月 | ごはん | | | こめ | | | 623 | 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | |
| | マーボードウフ | とうふ・ぶたにく・みそ | たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら ねぎ・にんにく | さとう・でんぷん | | | | |
| | パンサンスー | ハム | きゅうり・とうもろこし | さとう・ごまあぶら・はるさめ | | | | |

いちのみやを
たべるがっこう
きゅうりしょうく
のひ

ただし
はしづかいの
ひ

19日(水) 一宮を食べる学校給食の日

一宮市で生産されている食べ物を知しましょう。
いちのみやのごまみそしる...なす・だいこん
ウキウキたまごのおやこどん...浮野地区のたまご・ねぎ



21日(金) 正しいはしづかいの日

給食で正しいはしづかいにチャレンジしてみましょう。

